日立オーブンレンジ　クッキングガイド〈取扱説明書・料理集〉　型式 MRO−FF6

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立オーブンレンジ 家庭用

型式 **MRO-FF6**

プリン

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」➔P.6～10 をお読みいただき、正しくお使いください。

はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

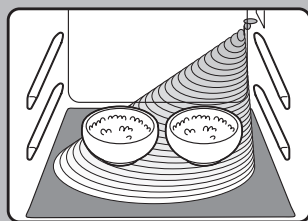
●使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
（待機時消費電力オフ機能）

ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。

オート調理を上手に使うために

●食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な27種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。

食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。
※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると正しく食品の温度がはかれず加熱しすぎや加熱むらとなり、発煙、発火のおそれがあります。

加熱のしくみ

5種類の加熱方法があります。

レンジ

電波（高周波）で食品を加熱します。
電波（高周波）には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です。

水を使わないので栄養素が保たれます。

色や形、風味が保たれます。

盛りつけたままで加熱できます。

グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品の表面に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上がります。

オーブン

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼き上げます。

スチーム

加熱室に100℃前後の水蒸気を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えるのでしっとりやわらかく仕上がります。

もくじ

各部のなまえ・操作パネル・付属品

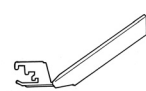
付属品

■角皿
(ホーロー製)

■クッキングガイド
(本書)

■保証書

角皿用の「取っ手」(別売品)

角皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください(角皿以外には使用できません)

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で角皿を取り出します

2009年8月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80 003	840円 (税抜800円)

操作パネルのはたらき

オート調理表示

オート調理で選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。

手動調理を使う

手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選択します。

時間を設定する

手動調理の時間の設定を行います。

温度/仕上がりを選ぶ

[1あたため]、[2解凍あたため]、オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を行います。

表示部

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

加熱をスタートする

[1あたため]、[2解凍あたため]、オート調理、手動調理などの運転のスタートを行います。

オート調理を使う

ボタンを押してオート調理の種類を選びます。

とりけしをする

設定内容や運転のとりけしを行います。

脱臭をする

加熱室のにおいを軽減します。

メニューを選択する

オート調理のメニュー番号の選択を行います。

※PAM1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。
オート調理の[1あたため]、[2解凍あたため] 等の限定したメニューにのみ働きます。

安全上のご注意

※この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人やほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

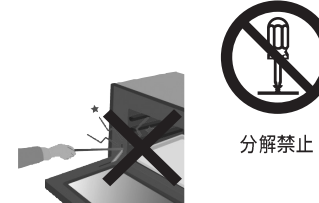
■ここに示した注意事項は

表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

危険 この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。

警告 この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 この表示の欄は、「傷害を負うおそれがあるか、または物的損害のおそれがある」内容です。

表示の例

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

ご使用のまえに

危険

（火災・感電・けがの原因になります）

●**改造はしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。**修理はお買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。

●**吸排気口や穴、すき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意する。**

警告

（火災・感電・けがの原因になります）

●**異常・故障時には、直ちに使用を中止し、すぐにコンセントから電源プラグを抜いてお買い上げの販売店へ点検・修理を依頼する。**

（異常・故障例）

■電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
■自動的に終了しないときがある。
■ドアに著しいガタや変形がある。
■さわるとビリビリと電気を感じる。
■こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。

据え付けるとき

警告

（感電・ショート・発火・火災の原因になります）

●**電源コードや電源プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、はさみ込んだりしない。**
●**傷んだ電源コードや電源プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。**
●**交流100V以外では使用しない。**

（ヒーター使用時の高温で引火の原因になります）

●**燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。**
●**たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。**
●**本体の上に物を置かない。**（過熱して焦げたり、変形することがあります。）

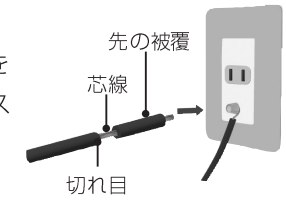
据え付けるとき

警告

（火災・感電の原因になります）

●**電源は定格15A（アンペア）以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。**（分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。）

（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因になります）

●**包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄する。**

アース線を接続せよ

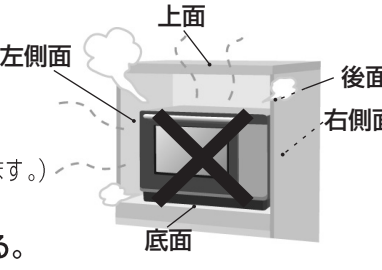
アースを確実に取り付ける。（故障や漏電の時の感電防止になります）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合
アース線の先端の切れ目から先の被覆を取り、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
感電防止のため、アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はしないでください。
（爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています。）

●次の場合は、感電事故を防止するため、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法律で義務づけられています。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

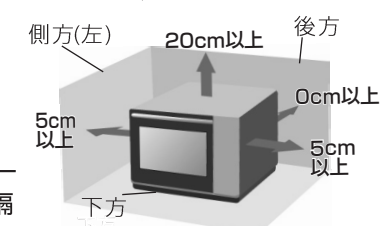
湿気の多い場所
● 水蒸気が充満する場所 ● 土間、コンクリート床
● 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
● 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
● 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

注意

（火災・発火・感電の原因になります）

●**すき間があっても5面（上面、左側面、右側面、後面、底面）を囲む設置はしない。**
●**電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。**
●**水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。**（感電や漏電の原因になります。）
●**水平で丈夫な場所に置く。**（振動・騒音・本体落下の原因になります。）
●**製品本体が転倒落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。**
本体の落下・転倒を防ぐために、転倒防止金具（部品番号MRO-N80-016）を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

上面
左側面
後面
右側面
底面

●**電源プラグの抜き差しは、電源コードを持たずに、電源プラグを持って行う。**
●**使用前に包装材は全て取り除く。**
●**本体と壁などの間は下表の距離以上にあける。**（過熱して変色、変形、発火の原因になります。）

消防法　基準適合　組込形				
可燃物からの離隔距離（cm）				
上方	側方（左）	側方（右）	後方	下方
20	5.0	5.0	0	0

このオーブンレンジは「消防法 告示第一号（対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準）」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。

熱に弱い壁材や家具、コンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形や変色するおそれがあるため遠ざけてください。

「周囲の保護のために」
左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けるか、排気があたる部分の壁面側にアルミホイルを貼ると汚れを防止できます。
後面がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので20cm以上あけてください。

使用するとき

⚠警告

（事故・やけど・けが・火災の原因になります）

●子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
（やけど・感電・けがの原因になります。）
●調理中に電源プラグを抜き差ししない。（火災・感電の原因になります。）
抜くときは、とりけしボタンを押した後にする。
●食品は加熱しすぎない。（発煙、発火の原因になります。）
●少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しない。
●のみもの(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどのおそれがあるので注意する。

●のみものは加熱前と加熱後にスプーンなどでかきまぜる。

突沸

⚠注意

（感電・やけど・けが・電波もれ・火災の原因になります）

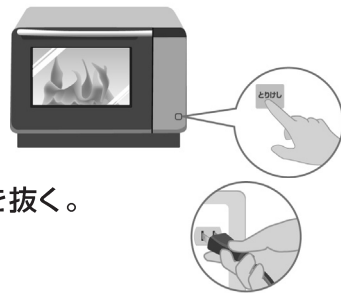
●本書に記載されている方法以外では使わない。
●本体に水をかけない。
●本体やドアに無理な力を加えたり乗ったりしない。（電波もれの原因になります。）
●ドアに物をはさんだまま使わない。（電波もれによる障害がおきることがあります。）
●衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。（発煙、発火、やけどの原因になります。）
●テーブルプレートに衝撃を加えない。
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せずに、お買い上げの販売店にご相談ください。
そのまま使用すると故障の原因となります。
●吸気口・排気口をふさがない。
●長期間使わないときは、電源プラグをコンセントから抜く。
（絶縁劣化による感電・漏電・火災の原因になります。）

（やけど・けが・火災の原因になります）

●調理後の食品の出し入れに注意する。
容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので、注意をして取り出します。
●本書の指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
●空焼き(脱臭)を行うときは加熱室に何も入れない。
●空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。

（火災の原因になります）

●食品くずをつけたまま使わない。

●加熱室内で食品が燃え出したときは、
1.ドアを開けない。（勢いよく燃えるおそれがあります。）
2.とりけしボタンを押し、運転を止めてから、電源プラグを抜く。
3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。
●鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、販売店に点検を依頼する。

使用するとき

⚠注意

（やけど・けがの原因になります）

●ヒーター使用中や終了後しばらくは、高温になっているので本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)、テーブルプレート、角皿にふれない。
●熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。（割れるおそれがあります。）
●調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。

●調理が終わったら食品をすぐに取り出す。（余熱で焼けすぎになるおそれがあります。）
●食品や付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

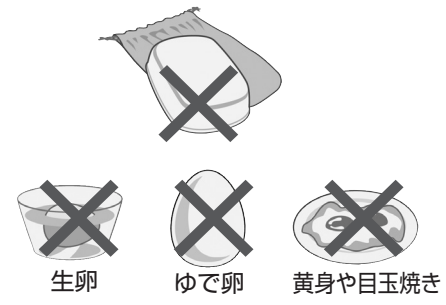
使用するとき(レンジのとき)

⚠警告

（やけど・けが・火災の原因になります）

●調理以外の目的に使わない。
●レンジ加熱で温めるタイプの湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)などを加熱しない。
●レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。（卵が破裂してテーブルプレートが割れるおそれがあります。）
●目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
（卵を加熱する場合はときほぐしてから加熱する）

生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
●[1あたため]でのみものを加熱しない。（沸とうして飛び散り､やけどやけがの原因になります。）
●牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは、[3牛乳]で加熱し、お酒のあたためは、[4お酒]で加熱する。その他ののみもののあたためは、手動調理で様子を見ながら加熱する。
●カレーやシチューなどのとろみのあるもの、油分の多い生クリーム、バターなどは、加熱しすぎると突然沸とうして飛び散り、テーブルプレートが割れるおそれがあるので注意する。
●膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。（破裂してやけどやけがの原因になります。）
●缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。
●ビンのふたや栓(ネジ式など)をしたまま加熱しない。

⚠注意

（やけど・けが・火災の原因になります）

●加熱室が空のまま加熱しない。（故障の原因になります。）
●角皿は使わない。（火花(スパーク)の原因になります。）
●金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。（故障の原因になります。）
●食品の分量にくらべて大きすぎる容器でオート調理しない。

（やけど・けがの原因になります）

●乳幼児のミルクやベビーフードは オート調理で加熱しない。
（[レンジ 500W]で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認してください。）
●市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、別の容器に移し換えて加熱する。
●ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。（蒸気が一気にでる場合があります。）
●容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので注意をして取り出す。

お手入れのとき

⚠警告

（火災・やけど・感電の原因になります）

- ●お手入れの際は電源プラグをコンセントから抜く。ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない。
- ●電源プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。（火災の原因になります。）
- ●本体の掃除は、電源プラグを抜き本体が冷めてから行う。（感電ややけどをするおそれがあります。）

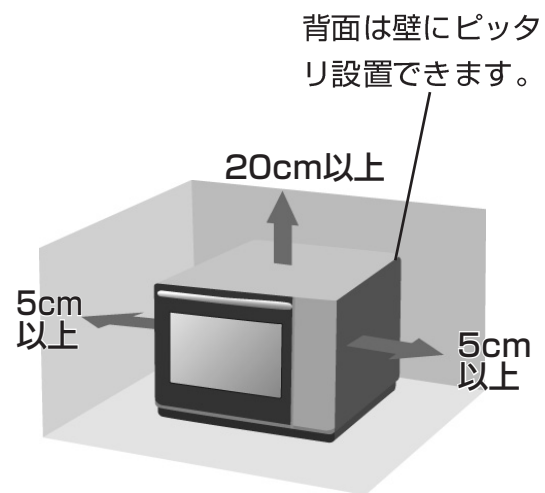
お　願　い

- ●ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線は3m以内に近づけない。（雑音や映像の乱れの原因になります。）
- ●落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く。（故障の原因になります。）

据え付け ➔P.6、7

■本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面5cm以上、間をあけて設置します。

※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁が汚れるときがあります。
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けないでください。
※背面は壁にピッタリ設置できますが壁の材質によっては、本体の接触跡がつく場合があるので少し隙間をあけてください。

■事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。 ➔P.7

加熱の種類による付属品の使いかた

■手動調理でのご使用について

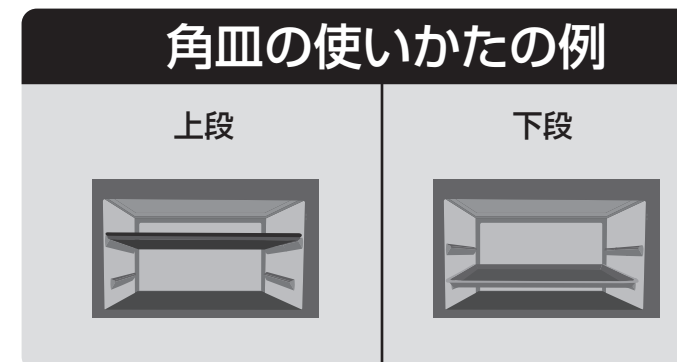
	角皿
レンジ加熱	× 角皿と皿受棚の間で火花（スパーク）が発生し損傷します。
オーブン加熱	○
グリル加熱	○

■オート調理でのご使用について

オート調理ではレンジ出力やオーブンまたはグリルの温度を自動でコントロールするため、オート調理一覧に記載されている付属品が使えます。 ➔P.18、19

■角皿は、下の絵を参考に上段、下段に正しくセットしてお使いください。

角皿の使いかたの例

上段	下段

初めてお使いになるときの準備

■梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。

※空焼き（脱臭）はヒーター（オーブン加熱）で行います。

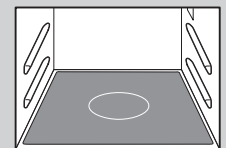
⚠注意

（やけど・けが・火災の原因）

- ●空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）にふれない。

- ●空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない。
- ●空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。

■空焼き（脱臭）を行う。

1. 加熱室を空にしてドアを閉める

2. 空焼き（脱臭）をする

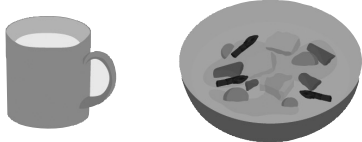
を押す

3. を押す

終了音が鳴ったら終了です

使える容器・使えない容器

○は使える。
×は使えない。

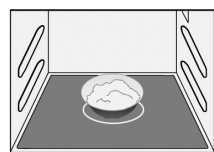
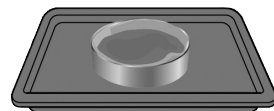
■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など 	その他のプラスチック容器 	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など 	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など 	耐熱性のあるガラス容器 	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど 	ラップ類	金属容器・金串・アルミホイルなど 	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、5 半解凍 6 解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。		○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花(スパーク)が発生するので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	 加熱後、急冷すると割れることがあります。		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップがとけてしまうので使えません。	 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーにふれると火花（スパーク）が発生し、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	 こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊子、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。
オーブン、グリル	× ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。				 ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。		 ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。	 ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

上手な使いかたのポイント

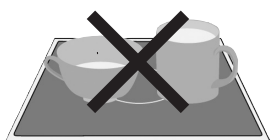
食品の分量と容器の大きさ

	食品の分量	容器の大きさ
あたためる		
調理する	オート調理 / 手動調理	

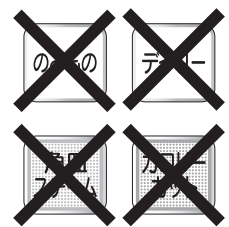
食品を置く位置

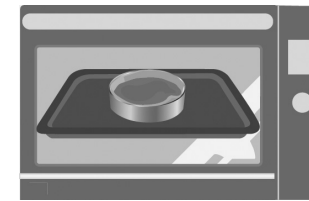
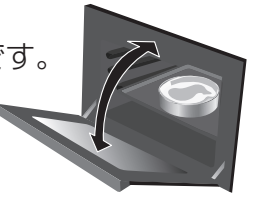
■中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。

※テーブルプレート中央部分の温度をはかっているので、食品を端に置いて加熱すると正しく食品の温度がはかれずに加熱しすぎや加熱むらの原因となります。

2個以上の食品の同時あたため

■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。

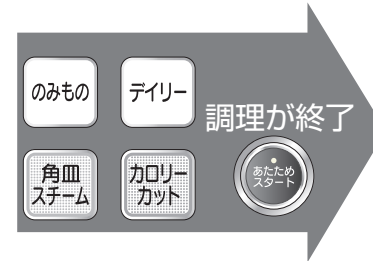
■異なる容器や食品はうまく調理できません。

■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱。

➔P.27

■異なる食品はオート調理はできません。

調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉は、できるだけさけ、開閉するときは、短時間にする。

※温度を下げないためです。

※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

こんなときは・・・
もう少し熱くしたいとき
もう少し焼きたいとき
などは追加加熱をする

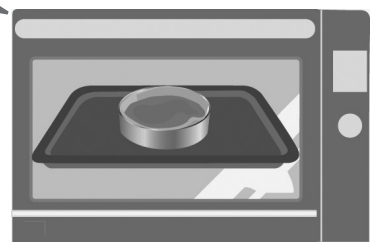
調理後の食品や付属品の取り出し

⚠ 注意

(やけどの原因になります)
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに出す。

※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

※オーブン、グリル調理で角皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

メロディー音の切り替えかた

■好みによって、メロディー音を「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり ∨ を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。

調理の手順

調理方法は

オート調理

あたためる

ごはん
お総菜
のみものなど

■オート調理であたためる ➔P.20~21
1あたため 2解凍あたため メニュー番号 1~2

■オート調理であたためる ➔P.22
のみもの メニュー番号 3~4

調理する

グラタン
茶わん蒸し
鶏のハーブ焼きなど

■オート調理で調理する ➔P.22~26
デイリー メニュー番号 5~13
角皿スチーム メニュー番号 14~18
カロリーカット メニュー番号 19~27

手動調理

レンジ（発酵） ➔P.27~29、34
グリル ➔P.30
オーブン（発酵） ➔P.31~33、35

■加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理する

操作手順は

終了音が鳴ったら終了です

オーブン（発酵）
グリル
レンジ（発酵）
10分
1分
10秒
または
温度/仕上がり
あたため スタート

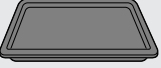
終了音が鳴ったら終了です

調理のあとは

約10分放置すると自動的に電源が切れます。 ➔P.2
「入」にするときはドアを開けます。

続けて調理しないときはお手入れをする。
脱臭 ➔P.38 ➔P.39

冷却ファンの風切り音がする場合があります。 ➔P.43

■オート調理や加熱の種類で付属品（角皿）を使い分ける
操作手順の準備を右の絵で表示

■設定の取り消し、あたためや調理の中止は とりけし
※オート調理の場合、メニュー番号によってスタート直後、表示部に 0 を表示します。

オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類		参照ページ		付属品の使用について
		操作手順	作りかた・コツ	
あたため	1 あたため	→ P.20	→ P.21	
	2 解凍あたため	→ P.20	→ P.21	
のみもの	3 牛乳	→ P.22	→ P.22	
	4 お酒	→ P.22	→ P.48	
デイリー	5 半解凍	→ P.22	→ P.24	
	6 解凍	→ P.22	→ P.24	
	7 葉・果菜	→ P.22	→ P.23	
	8 根菜	→ P.22	→ P.23	
	9 グラタン	→ P.22	→ P.60	
	10 ピザ	→ P.25	→ P.61	
	11 ケーキ	→ P.22	→ P.64	
	12 かんたんパン	→ P.22	→ P.72	
	13 コンビニ弁当	→ P.22	→ P.23	

オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類		参照ページ		付属品の使用について
		操作手順	作りかた・コツ	
角皿スチーム	14 茶わん蒸し	→ P.26	→ P.57	
	15 手づくり豆腐	→ P.26	→ P.57	
	16 和菓子	→ P.26	→ P.67	
	17 スフレチーズケーキ	→ P.26	→ P.66	
	18 プリン	→ P.26	→ P.68	
カロリーカット	19 鶏のハーブ焼き	→ P.22	→ P.51	
	20 スペアリブ	→ P.22	→ P.51	
	21 豚肉の野菜ロール	→ P.22	→ P.50	
	22 鶏のからあげ	→ P.22	→ P.54	
	23 エビフライ	→ P.22	→ P.55	
	24 ヒレカツ	→ P.22	→ P.55	
	25 オーブン天ぷら	→ P.22	→ P.54	
	26 焼きそば	→ P.22	→ P.58	
	27 チンジャオロウスー	→ P.22	→ P.58	

オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

ごはんやお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1

を押してスタートする

1回押し: 1あたため
2回押し: 2解凍あたため

を押し お好みにより希望の仕上がりに調節する

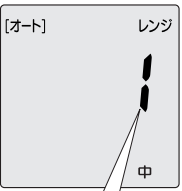
(加熱時間を表示する前に設定します。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

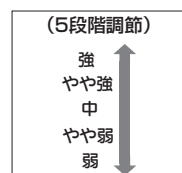
■あたため選択

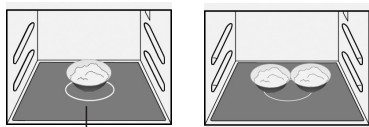
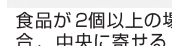
押すごとに1▶2▶1と切り替わります。

[オート] レンジ 1 中

1:1あたため
2:2解凍あたため

■仕上がり調節

強～弱まで5段階に設定できます。

(5段階調節)
強
やや強
中
やや弱
弱

食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート

食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく温度をはかれずに加熱しすぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

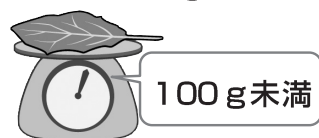
- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは 3牛乳 を使います。➔ P.22
- お酒のあたためは 4お酒 を使います。➔ P.48
- その他ののみもののあたためは手動調理で加熱します。➔ P.27、28、37
- 1あたため 2解凍あたため は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に押してください。ドアを開閉して約10分をすぎるとスタートしません。ドアを開閉して 1あたため 2解凍あたため を押してください。
- 仕上がりがぬるかったときは、レンジ 600W で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる ➔ P.36,37

1あたため 2解凍あたため ではあたためられません。

●重量が100ｇ未満の食品

●まんじゅう

●パン類 ●冷凍野菜

●乳幼児用ミルク、ベビーフード

※別の容器に移し換えます

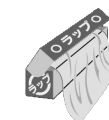
●市販のおにぎり

※包装をはずします。

●市販の調理済み食品

※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた

■オート調理の1回分の分量の目安は1～2人分です。
(分量は食品と容器を合わせて1,200ｇまでです)

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	オート調理 1あたため 1回押し ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる	オート調理 2解凍あたため 2回押し ご家庭で調理し、冷凍保存した食品を解凍してあたためる
ごはんもの	**ごはん・おにぎり** スピーディーにあたためたいとき 1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。 おにぎりは皿にのせる。 **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かきまぜる。	**冷凍ごはん・おにぎり** 四角形に形作ったごはんをラップの重なっている方を下にして平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 **冷凍チャーハン・ピラフ** ほぐして皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
めん類	**スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かきまぜる。	**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
焼きもの	**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。	―――
焼きもの	**ハンバーグ** ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 **焼きとり、焼き肉** 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げもの	**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。
炒めもの	**野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かきまぜる。	**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かきまぜる。
煮もの	**野菜の煮もの・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。	―――
煮もの	**煮魚** 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	―――
蒸しもの	**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。	**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	**カレー・シチュー** えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがある。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える）仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。	**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かきまぜる。
汁もの	**みそ汁・コンソメスープ** 加熱後、かきまぜる。	―――